

## LOW CARB JÍDELNÍČEK od 18. 10.

**PONDĚLÍ:** *snídaně* - chia pudink z kokosového mléka, lyofilizované maliny, semínka, goji; *oběd* - zoodles s dýňovou omáčkou a fetou, semínka; *večeře* - zdravá zelňačka s kousky masa a kořenovou zeleninou

**ÚTERÝ:** *snídaně* - avotoast z lowcarb chleba s osmiminutovými vejci; *oběd* - krutí Tikka Masala s mandlovým knedlíkem; *večeře* - kuřecí Caesar salát s ančovičkami

**STŘEDA:** *snídaně* - mandlový matcha pohár s čoko vegan proteinem a goji, slunečnice, borůvky; *oběd* - filátko z čerstvé ryby s celerovým pyré a špenátem; *večeře* - dýňový krém s krevetami

**ČTVRTEK:** *snídaně* - tuňáková pomazánka se sýrovým chlebem; *oběd* - lasagne bolognese s parmazánem a plátky zeleniny; *večeře* - salát s hummusem, avokádem a pečeným tempehem

**PÁTEK:** *snídaně* - ořechové koláče s karamellem; *oběd* - krůta Tandoori se zeleninovými hranolkami a koriandrovou majonézou; *večeře* - tvarohová pizza s ovčím sýrem

**SOBOTA:** *snídaně* - vaječné rolády se šunkou a sýrem ; *oběd* - cizrnové kari se zeleninou a květákovou rýží; *večeře* - keto burrito s hovězím masem a zeleninou, jogurtový dresink

**NEDĚLE:** *snídaně* - jogurtové lívance z mandlové mouky; *oběd* - zapečené cuketové rolky s houbami a ricottou; *večeře* - halloumi smažák se šunkou a tzatziki